



平成23年11月12日
昭和学院短期大学・日本フードスペシャリスト協会共催

平成23年度 食と健康講座
～簡単アイディアで豊かな食卓を～

**食事の目安量を知る
“バランスガイド”の活用**

昭和学院短期大学
松本晴美

Showagakuin Junior college

健康的な食生活



バランスの良い食事

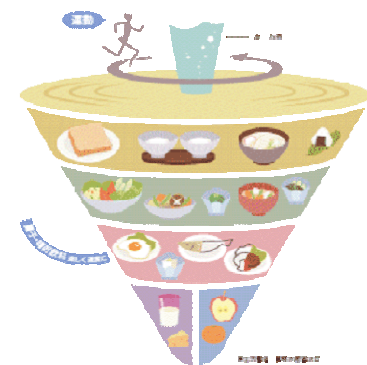


何を どれだけ 食べたらいいの？

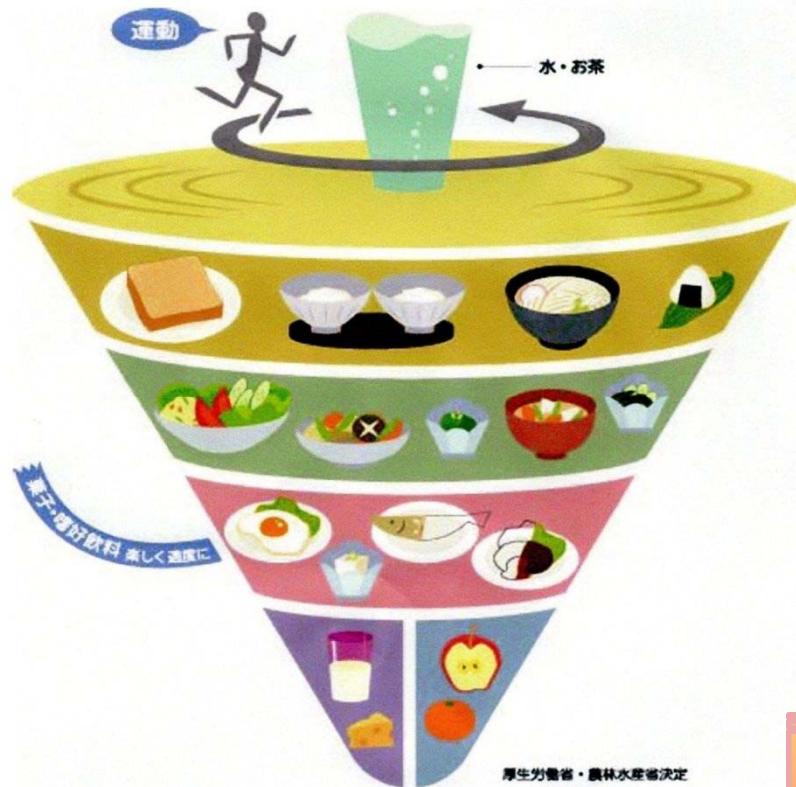


食事バランスガイド

(厚生労働省・農林水産省2005)



食事バランスガイド



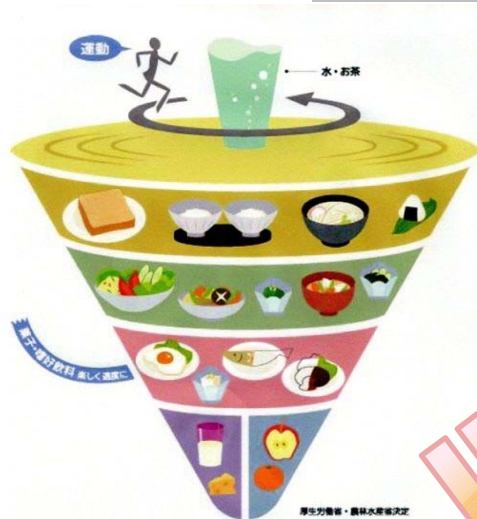
多く食べるものの順

- ・主食
 - ・副菜
 - ・主菜
 - ・牛乳、果物
- 水、運動の必要性



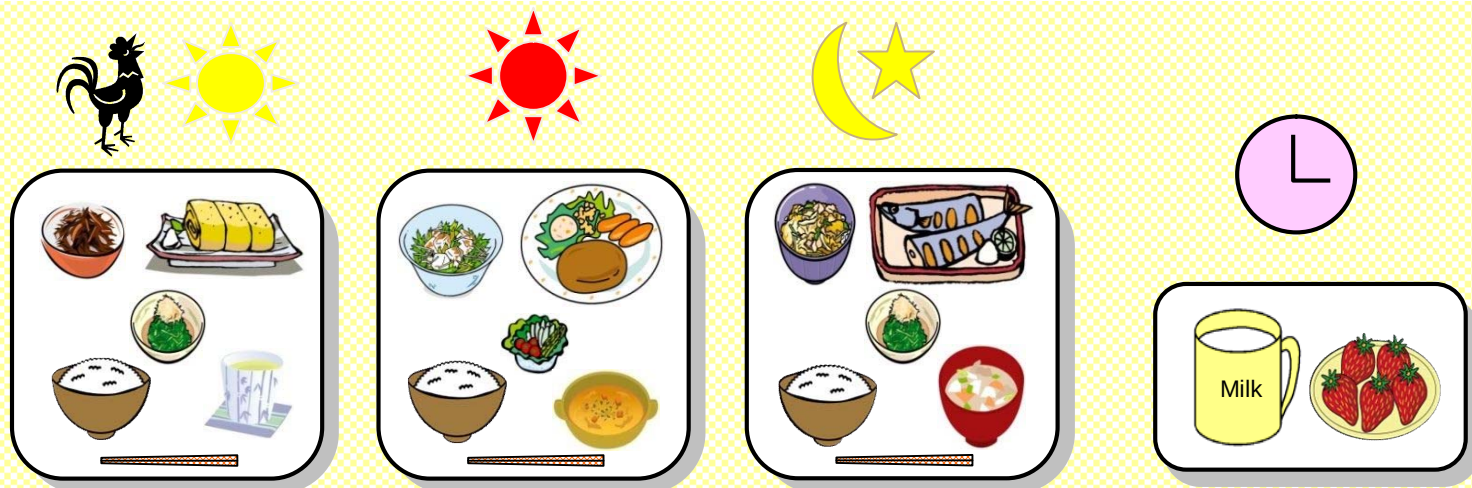
- ◆ 1日に食べる量を示している⇒1食では？
- ◆ 油の量が評価されにくい

食事バランスガイド

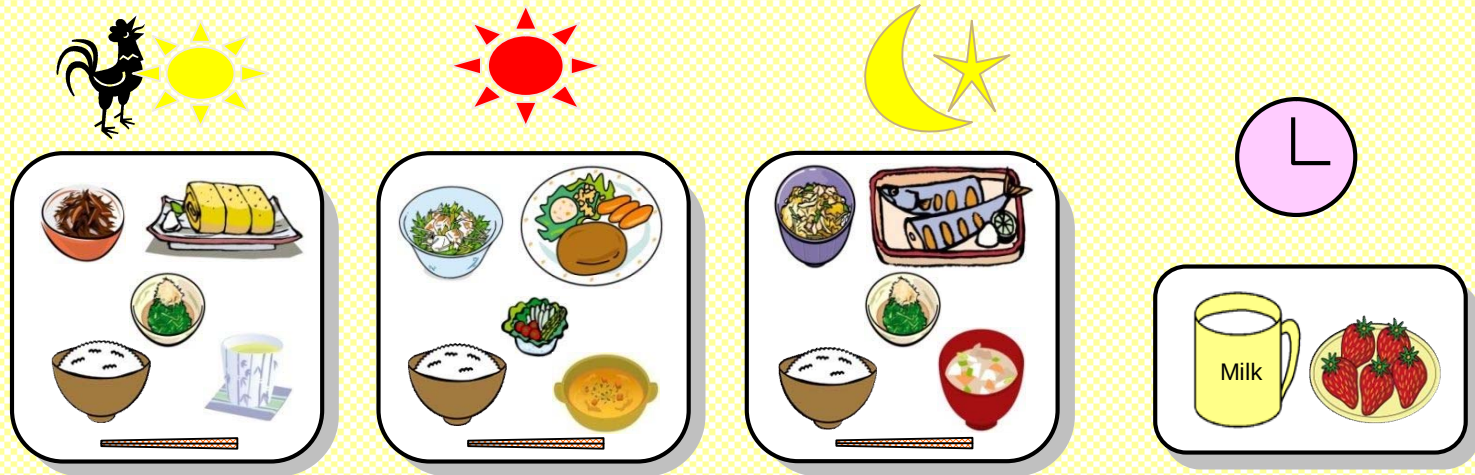


ちば型食生活実践ガイドは
食事バランスガイド（コマ型）
を毎食に配膳したものです。

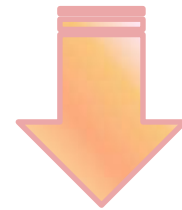
◆油の量が評価されにくい



ちば型食生活実践スタイル

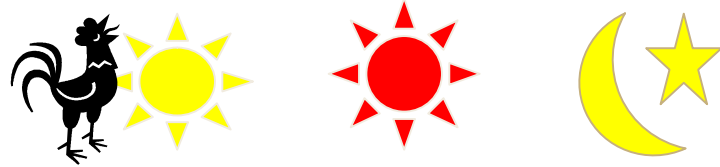


主食+主菜+副菜を整えましょう



バランス良く
おいしく食べよう！

主食+主菜+副菜を整えましょう



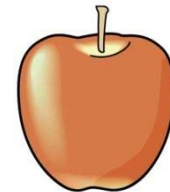
主菜

副菜

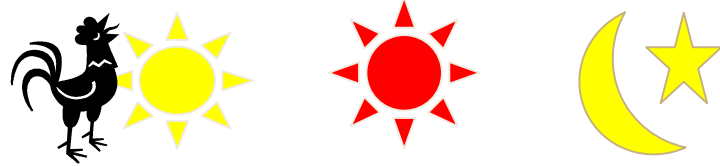
主食

汁物

+



主食+主菜+副菜を整えましょう



主菜

副菜

キャベツのスープ煮

主食

+

食べるのは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しい会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になります。食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。



食べることを味わうこと

生まれてすぐに「食べること」「味わうこと」が始まります。離乳食は、ミルクと食事の架け橋です。ミルクに近い、どろどろ状からはじめましょう。本物の食べ物を、歯やお口の状態に適した硬さに料理しましょう。ゆっくり、よく噛んで、味わうことでおいしさを知ることができます。「これは〇〇だよ。おいしいね」の言葉を添えて味わうことを応援しましょう。

必要なエネルギー

人はそれぞれ必要なエネルギー量違います。右に示した方法で計算しましょう。栄養表示を見て食事やおやつなどを選択する根拠になります。同じ体重でも身体活動レベルが高いとエネルギー量が多くなります。積極的にからだを動かしましょう。

計算したあなたの「必要なエネルギー量」に対応する「ちば型食生活」パターンを裏面から選択し、実践しましょう。

望ましい体重

体格指数としてBMI（ボディ・マス・インデックス：Body Mass Index「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」）があります。

BMIがおおよそ18.5から25の範囲であれば、生活習慣病の危険が少ないので望ましいとされています。表3に身長別におおよそ望ましい体重の範囲を示しました。



体重管理をしましょう

体重が変わらないということは、食べている量（エネルギー量）と使っている量（エネルギー量）がほぼ同じということです。毎日、決まった時間に自分の体重を量り、記録する習慣を身に付けましょう。自分のエネルギー量の出入り（収支）がわかります。

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4 からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

$$\text{基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)} \times \text{体重 (kg)} \times \text{身体活動レベル} + \text{エネルギー蓄積量 (kcal/日)} = \text{あなたの必要エネルギー量 (kcal/日)}$$

表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg/体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.8	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表3 望ましい体重

身長	BMI 18.5 ~ BMI 25
150cm	42kg ~ 56kg
155cm	44kg ~ 60kg
160cm	47kg ~ 64kg
165cm	50kg ~ 68kg
170cm	53kg ~ 72kg
175cm	57kg ~ 77kg
180cm	60kg ~ 81kg
185cm	63kg ~ 86kg
190cm	67kg ~ 90kg

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

表2 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5(月)	115	115
6～11(月)	20	20
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	20	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	20
15～17歳	10	10

*成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

表4 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1～2歳	—	1.40	—
3～5歳	—	1.50	—
6～7歳	—	1.60	—
8～11歳	—	1.70	1.90
12～14歳	1.50	1.75	2.00
15～69歳	1.30	1.50	1.70
70歳以上	1.30	1.50	1.70
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立つ作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合。

計算例：30代、男性、体重60kg、身体活動レベルふつうの場合
22.3 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 = 2342 (kcal/日)

毎日、起床、排尿の後で、体重を計りましょう。
食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを
体重の変動から知ることができます。



Project Bremen



食事バランスガイドとちば型食生活

「食事バランスガイド」は、1日の食事について、料理区分ごとの必要量と組み合わせを、回転するコマの図で示したものです。コマの上部から下部にむかって摂取量が少ない料理区分になるように構成されています。料理区分の単位は「つ（S.V）」で示されています。

食事バランスガイドのコマの中の料理を、配膳すると「ちば型食生活」になります。

食事バランスガイドの3つのエネルギー区分に従い、「ちば型食生活」の図を中央に示しました。



料理区分の単位

「つ（S.V）」

主食＝炭水化物 40g

副菜＝素材重量 70g

主菜＝たんぱく質 6g

乳・乳製品＝カルシウム100mg

果物＝素材重量 100g

主食、主菜、副菜の役割を知ろう

主食 は、ご飯、パン、うどんなど。主にエネルギーになります。

副菜 は、肉、魚、たまご、大豆など。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

副菜 は、野菜、海藻、きのこなど。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁やスープも副菜のひとつです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分のとりすぎも防げます。

この **主食** **主菜** **副菜** を毎食そろえることを心がけましょう。

食べるのは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しい会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になります。食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。



食べること味わうこと

生まれてすぐに「食べること」「味わうこと」が始まります。離乳食は、ミルクと食事の架け橋です。ミルクに近い、どろどろ状からはじめましょう。本物の食べ物を、歯やお口の状態に適した硬さに料理しましょう。ゆっくり、よく噛んで、味わうことでおいしさを知ることができます。「これは〇〇だよ。おいしいね」の言葉を添えて味わうことを応援しましょう。

食事は楽しいもの

食べる大切さは離乳食から始まります

必要なエネルギー

人はそれぞれ必要なエネルギー量が違います。右に示した方法で計算しましょう。栄養表示を見て食事やおやつなどを選択する根拠になります。同じ体重でも身体活動レベルが高いとエネルギー量が多くなります。積極的にからだを動かしましょう。

計算したあなたの「必要なエネルギー量」に対応する「ちば型食生活」パターンを裏面から選択し、実践しましょう。

望ましい体重

体格指数としてBMI（ボディ・マス・インデックス：Body Mass Index「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」）があります。

BMIがおおよそ18.5から25の範囲であれば、生活習慣病の危険が少ないので望ましいとされています。表3に身長別におおよそ望ましい体重の範囲を示しました。

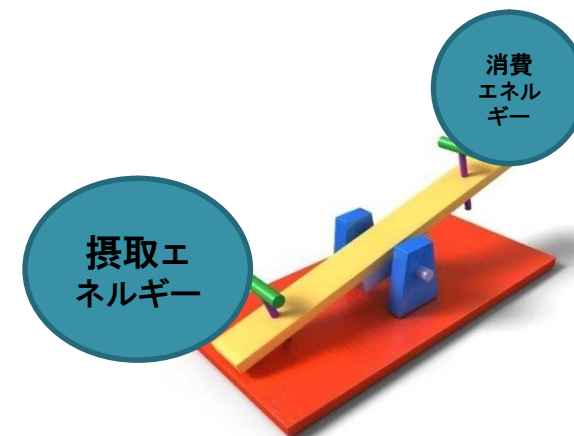


体重管理をしましょう

体重が変わらないということは、食べている量（エネルギー量）と使っている量（エネルギー量）がほぼ同じということです。毎日、決まった時間に自分の体重を量り、記録する習慣を身に着けましょう。自分のエネルギー量の出入り（収支）がわかります。

必要エネルギー をしりましょう

望ましい体重 ☆BMI=22（18.5～25） ☆20歳時の体重

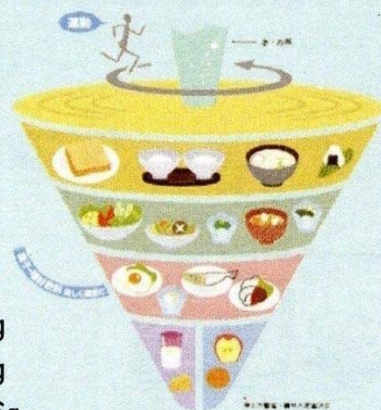


食事バランスガイドと ちび型食生活

「食事バランスガイド」は、1日の食事について、料理区分ごとの必要な量と組み合わせを、回転するコマの図で示したものです。コマの上部から下部にむかって摂取量が少ない料理区分になるように構成されています。料理区分の単位は「つ（SV）」で示されています。

食事バランスガイドのコマの中の料理を、配膳すると「ちび型食生活」になります。

食事バランスガイドの3つのエネルギー区分に従い、「ちび型食生活」の図を中央に示しました。



料理区分の単位

「つ（SV）」

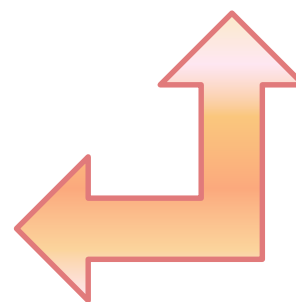
主食＝炭水化物 40g

副菜＝素材重量 70g

主菜＝たんぱく質 6g

乳・乳製品＝カルシウム100mg

果物＝素材重量 100g



主食、主菜、副菜の 役割を知ろう

主食 は、ご飯、パン、うどんなど。主にエネルギーになります。

主菜 は、肉、魚、たまご、大豆など。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

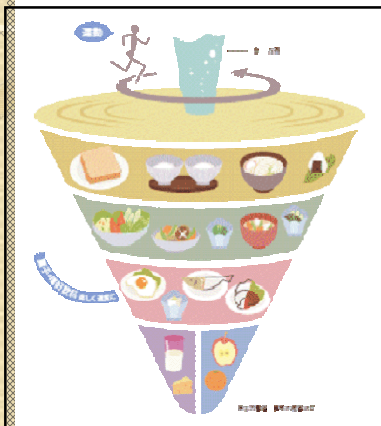
副菜 は、野菜、海草、きのこなど。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁やスープも副菜のひとつです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分のとりすぎも防げます。

この **主食** **主菜** **副菜** を毎食そろえることをこころがけましょう。

エネルギー源

たんぱく質源

ビタミン・ミネラル源



多く食べるものの順
・主食
・副菜
・主菜
＋牛乳、果物

ちば型食生活の食事 お茶碗やお皿の数を数えましょう (2200kcalの場合)

- ▼ **主食** は、1回お茶碗 中盛 1杯 (1.5つ) で 1日3回 (5~7つ)
▼ **汁物** は、1回1杯 (1つ) で 1日1~3杯 (1~3つ)
*具 (汁の実) が多いものにしましょう
▼ **主菜** は、1回1「ゲ-」で1日3「ゲ-」
あるいは、
1回1皿 (2つ) で1日3皿 (6つ)
配膳を三色食品群に分けると
●●● の区分になります。
- ▼ **副菜** は、1回1「バ-」で 1日3「バ-」
あるいは、
1回1~2皿 (1~2つ) で 1日3~6皿 (3~6つ)
▼ **乳類** は、1日牛乳1カップあるいは2つ
▼ **果物** は、1日1個あるいは2つ
配膳を食事バランスガイドで分けると
▼▼▼▼ の区分になります。
- お皿の数は、おおよそのめやすです。
太字で示した「つ」は、
食事バランスガイドの場合の数値です。

1800kcalの場合 (1600~2000kcal)					
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ	
◆朝◆ 主食: 1つ 副菜: 1~2つ 主菜: 1つ	◆昼◆ 主食: 2つ 副菜: 2つ 主菜: 1~2つ	◆タ◆ 主食: 1~2つ 副菜: 2つ 主菜: 1つ	◆おやつ◆ 牛乳: 2つ 果物: 2つ		
2200kcalの場合 (2000~2400kcal)					
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ	
◆朝◆ 主食: 1~2つ 副菜: 1~2つ 主菜: 1つ	◆昼◆ 主食: 2~3つ 副菜: 2つ 主菜: 1~2つ	◆タ◆ 主食: 2つ 副菜: 2つ 主菜: 1~2つ	◆おやつ◆ 牛乳: 2つ 果物: 2つ		
2600kcalの場合 (2400~2800kcal)					
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ	
◆朝◆ 主食: 2つ 副菜: 2つ 主菜: 1~2つ	◆昼◆ 主食: 2~3つ 副菜: 2~3つ 主菜: 1~2つ	◆タ◆ 主食: 3つ 副菜: 2つ 主菜: 2つ	◆おやつ◆ 牛乳: 2~3つ 果物: 2~3つ		

ちば型食生活の食事3つのパターン

「食事バランスガイド」のイラストを使用して食事のパターンを表しました。

噛むこと食べることは楽しいこと!
できることから実践しましょう

グーパーを心がける、配膳をイメージするなど、できることから実践しましょう。
食事は楽しいものです。楽しく食べて元気にすごしましょう。食事について詳しく
知りたいときには、管理栄養士・栄養士に相談してみましょう。



チーバくんは
ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会の
マスコットキャラクターです

(このリーフレットの姉妹編として「ちば型食生活食事実践ガイドブック」「ちば型食生活食事実践ガイドブック資料編」があります)

制作: 渡邊智子・鈴木亜夕帆 (千葉県立衛生短期大学栄養学科) 発行: 千葉県・千葉県教育庁

Showagakuin Junior college

基礎代謝量
生きていくのに
最低限必要な
エネルギー

身長 cm	BMI=22の 体重 kg
145	46
150	50
155	53
160	56
165	60
170	64
175	67
180	71



Project Bremen

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4 からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

$$\begin{array}{c} \text{基礎代謝基準値} \\ \text{表1 から選択} \\ (\text{kcal/kg/日}) \end{array} \times \begin{array}{c} \text{体重} \\ \text{表3 から選択} \\ (\text{kg}) \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身体活動レベル} \\ \text{表4 から選択} \end{array} + \begin{array}{c} \text{エネルギー蓄積量} \\ \text{表2 から選択} \\ (\text{kcal/日}) \end{array} = \begin{array}{c} \text{あなたの} \\ \text{必要エネルギー量} \\ (\text{kcal/日}) \end{array}$$

表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.8	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表2 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男性	女性
0～5 (月)	115	115
6～11 (月)	20	20
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	20	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	20
15～17歳	10	10

*成長するための
エネルギーなの
で18歳以上はあ
りません

表4 身体活動レベル

	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
1～2歳	—	1.40	—
3～5歳	—	1.50	—
6～7歳	—	1.60	—
8～11歳	—	1.70	1.90
12～14歳	1.50	1.75	2.00
15～69歳	1.30	1.50	1.70
70歳以上	1.30	1.50	1.70
日常生活の内容	生活の大部分が 座っていて、静か な活動が中心の場合	座っていることが中 心の仕事だが、職場内 の移動や立っての作 業・接客等、あるいは 通勤・買物・家事、軽 いスポーツ等のいつれ かを含み場合	移動や立っている ことが多い仕事をして いる人。あるいは、 スポーツなど余暇で の活発な運動習慣を 持っている場合。

計算例：30代、男性、体重60kg、身体活動レベルふつうの場合
22.3 (kcal/kg/日) × 60 (kg) × 1.75 = 2342 (kcal/日)

毎日、起床、排尿の後で、体重を計りましょう。
食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを
体重の変動から知ることができます。



あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4 からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

基礎代謝 基準値		体重		身体活動 レベル		エネルギー 蓄積量		あなたの 必要エネルギー量
表1 から選択 (kca/kg/日)	×	表3 から選択 (kg)	×	表4 から選択	+	表2 から選択 (kca/日)	=	kcal/日

例1: 18歳 女子 160cm 体重 52kg 高校生 運動習慣あり

$$25.3 \times 52 \times 2.00 = 2631 \Rightarrow 2600\text{kcal}$$

例2: 50歳 男性 165cm 体重70kg 会社員 運動習慣なし⇒体重60kgを目指す

$$21.5 \times 60 \times 1.75 = 2258 \Rightarrow 2300\text{kcal}$$

例3: 65歳女性 155cm 体重52kg 主婦 運動習慣なし

$$20.7 \times 52 \times 1.50 = 1615 \Rightarrow 1600\text{kcal}$$

現在の体重または望ましいと思う体重

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4 からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

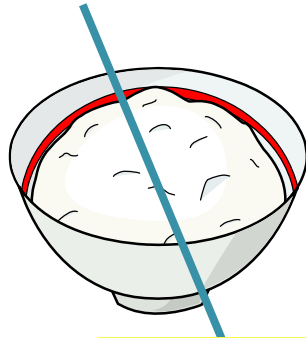
基礎代謝 基準値		体重		身体活動 レベル		エネルギー 蓄積量		あなたの 必要エネルギー量
表1 から選択 (kcal/kg/日)	×	表3 から選択 (kg)	×	表4 から選択	+	表2 から選択 (kcal/日)	=	kcal/日

おおよそ

kcal

エネルギーの半分は主食・芋類から摂ろう

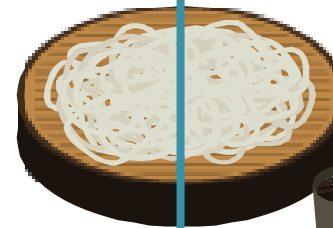
100kcalの主食の量は



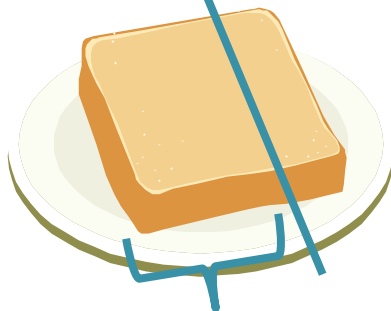
小盛り 1/2杯 60g



1/2袋 100g



1/2袋 90g



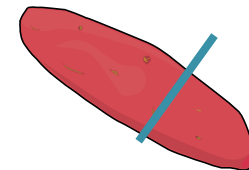
6枚切り 2/3 40g
(8枚切り1枚 45g)



小1個 30g



大1個 130g



1/3本 75g

おかずは「グー」「パー」

グー・パーはおかずの量の

おおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1回の量は、
グーの大きさを
(手のひらの大きさ)
めやすに！

厚さは2cmが
めやすです

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



「グー」「パー」はおかずのおおよその量
詳しく知りたい方は、栄養士・管

副菜は「パー」

副菜の1回の量は、
片手にたつぷりの量を
目指して！

片手の上に
山になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ
こんにゃく



しい量を簡単に考えるためのものです。
理栄養士にお聞きください。

間食・アルコールは 200kcalまでを目安に



「お菓子のミニガイド」女子栄養大学出版部より一部改変

Showagakuin Junior college

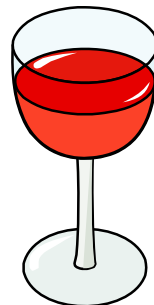
間食・アルコールは 200kcalまでを目安に



一合
200kcal



350ml 200kcal
500ml 140kcal



100ml
80kcal

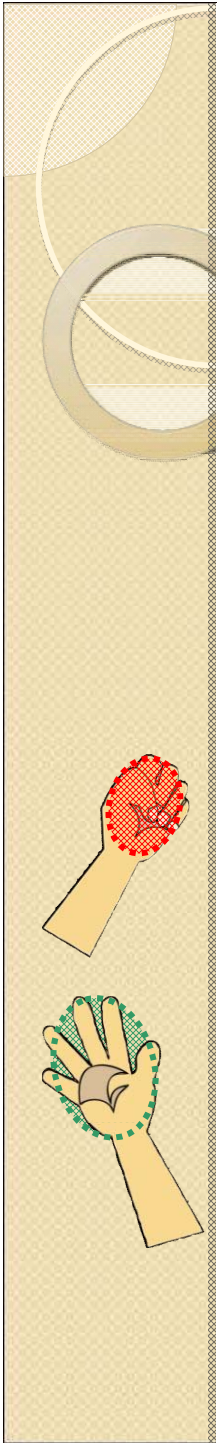


1缶 (350ml)
140kcal



甘い飲み物

200ml
80kcal



ちば型食生活ガイドブックの目指すもの

だれでも楽しく手軽に食育！

食事は楽しい

自分の必要なエネルギー量が分かる

1回の食事の配膳がイメージできる

1日の食事の配膳がイメージできる

主食、主菜、副菜の食べ方が分かる

起床、排尿後の体重測定の実践

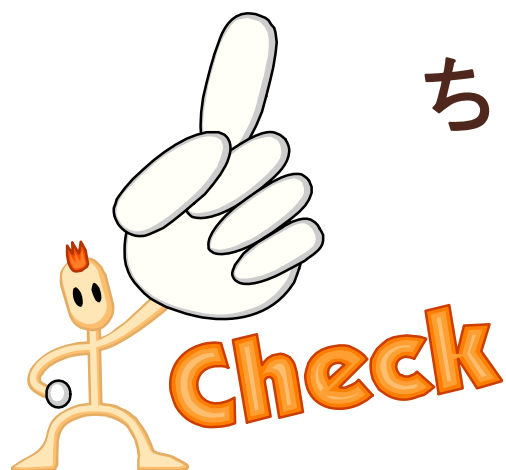
楽しく食べよう

食事⇒生きていくために必要な栄養摂取
楽しみ・文化の伝承

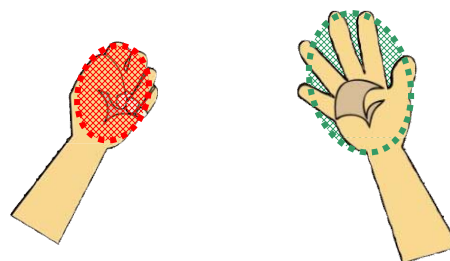
- 供食
- 食環境



健康で美味しく楽しく食べるため
良い食習慣と生活習慣を
身につけましょう



ちば型食生活ガイドブック





ご清聴ありがとうございました。